

JKP Times

特別号・5



めざせ合格！

昇級審査対策 形

バツサイダイ

バッサイダイ(糸東流)

6級の皆さんが審査で行う形です。外受け、内受け、突きなど移動基本で行う技を中心に、攻撃と防御の動きが組合わされています。方向転換が多く、猫足立ちでの移動などカリキュラム内で初めて出てくる動きが多くあります。立ち方や手の技の動きなど、一つ一つの動きのポイントを押さえながら練習していきましょう。



閉足立ちになり、右拳は軽く握り、左手は右拳を包み下腹部に構える。

一步踏み出し右交差立ちになり、右中段外受けを行い、左手は中段拳支え受け。

左足を後方へ踏み出し前屈立ちとなり、左中段外受け。

左足をまっすぐ一足引き基立ちになり、右中段外受け。



右足を正面に踏み出し前屈立ちになり、左中段内受け。

右足をまっすぐ一足引き基立ちになり、右中段外受け。

右足を後方へ引いて四股立ちになり、右腕で下方より掬い上げる。

右足を左足に引き寄せ外八字立ちになり、右拳は耳の高さまであげる。



右足を前方へ出し猫足立ちになり、右中段内受け。



左中段外受け。



右足を左へ移動し外八字立ちになり、右脇構え。



両爪先を右斜めに向け、左中段横払い。



両爪先を元に戻し、右中段突き。



両爪先を左斜めに向け、右中段外受け。



両爪先を元に戻し、左中段突き。



両爪先を右斜めに向け、左中段外受け。



右足を前方へ半歩出し猫足立ちになり、右手刀下段払い。



左猫足立ちになり、左手刀下段払い。



右猫足立ちになり、右手刀下段払い。



右足を後ろに引き、左中段掛け手。右手は甲を上にして水月前に構える。



左手を少し下にさげてから中段掛け手で左胸まで引き、右手は体の左側前に出し流し受け。



右足を左膝の上まであげる。



右足を踏みおろし外八字立ちになり、両拳を握り左腰へ引き付ける。



後ろに向き少し左足を引き猫足立ちになり、左中段手刀受け。



右足を半歩前へ出し右猫足立ちになり、右中段手刀受け。



右足を引き閉足立ちになり、両拳を胸前に引き付けた後、上段輪受け。



右足を前へ出し前屈立ちになり、両拳槌を中段へ打ち込む。



両足を前へ少し進め四股立ちになり、中段突き。



左足を右足につけ閉足立ちになり、左下段払い、右拳は耳の高さに構える。



右足を前へ踏み出し四股立ちになり、右下段払い、左手は甲を上にして水月前で水平に構える。



後ろへ体を向け左基立ちになり、左中段横払い。



右足で左掌に回し蹴り、当たるときに左拳を開く。



蹴った足を前におろし前屈立ちになり、左前腕内側に対して、右肘当て。(右手甲上向き)

肘当てをした右手で下段払い、左拳は右肘の内側に構える。

左下段払い、右拳は左肘の内側に構える。

右下段払い、左拳は右肘の内側に構える。



両拳を左腰へ引いて構える。

左上段突き、右中段裏突き。(双手突き)

右足を引きつけ閉足立ちになり、両拳を右腰へ引いて構える。

左前屈立ちになり、右上段突き、左中段裏突き。(双手突き)



左足を引きつけ閉足立ちになり、両拳を右腰へ引いて構える。

右前屈立ちになり、左上段突き、右中段裏突き。(双手突き)

右足を軸にして正面に向き、両爪先を左斜めに向け、右腕で振り捨て。

両爪先を右斜めへ向け、左腕で振り捨て。



左足を斜め後ろに引き猫足立ちになり、右中段掛け手。左手甲を上に向け水月前で構える。

着眼点のみ左斜め方向。

右足を左足の斜め後ろへ引き、両手も斜め後ろへ引く。

左足を少し引き猫足立ちになり、左中段掛け手。右手甲を上に向け水月前で構える。



閉足立ちになり、右拳は軽く握り、左手は右拳を包み下腹部に構える。左斜め方向より残心後、正面を向く。

バッサイダイで使用する主な立ち方

四股立ち



- ①足の位置 : 両足の踵を左右一直線上に、間隔は膝を床に付け、拳3つ分空ける
- ②爪先の方角 : 左右とも約45度、外に開く
- ③膝の曲げ方 : 膝から下を垂直にし、足の向く方向に曲げ、腰を落とす
- ④重心の位置 : 両足の中央。左右に均等。

猫足立ち



- ①足の位置 : 平足立ちの状態から前足を一足分前に出し踵を浮かせ上足底で支える。前足の親指と後足の踵が一直線上にある
- ②爪先の方角 : 前足の爪先は前、後足の爪先は約45度
- ③膝の曲げ方 : 後足は十分に曲げ、前足はスネを垂直にする
- ④重心の位置 : 後足7、前足3の割合

交差立ち



- ①足の位置 : 脚を交差し、前足の踵と後足の爪先を横一直線に揃える。後足は踵を上げ、上足底で支える。前足の膝の後ろに後足の膝頭を密着させる。
- ②爪先の方角 : 前足は正面を向き、後足は前足の踵と横一直線
- ③膝の曲げ方 : 前足の膝頭が爪先の上にくる程度に曲げる
- ④重心の位置 : 両足の中央

バッサイダイで使用する技のポイント

① 右中段拳支え受け



- ・右中段外受けの拳に左掌を添えます。右拳の先と左の指先を合わせるようにしましょう
- ・右中段外受けの軌道に注意しましょう
- ・平足立ちから右足を真っ直ぐ正面に一步前に出で交差立ちとなります。右足が斜め右前に進まないように注意しましょう
- ・猫背や前傾など姿勢に注意しましょう

② 中段外受け→中段外受け→中段内受け→中段外受け



- ・交差立ちの状態から左足を斜め後ろに引いて回転するようにしましょう。真っ直ぐ後ろに引いて横幅が狭くならないように注意しましょう
- ・中段内受けに回るときも同様に横幅に注意しましょう
- ・外受けをする際は、前足を真っ直ぐ1足分引いて基立ちになります。斜めに引かないように注意しましょう
- ・内受けが不十分にならないよう注意しましょう

③ 掬い止め



- ・基立ちの状態から四股立ちに移るときに、姿勢がくずれないように注意しましょう
- ・掬い上げ、四股立ちから八字立ちへの移動、目線の移動を同時に行います
- ・救い上げた拳の高さは耳の高さになります。上げ過ぎないように注意しましょう

④中段横払い→中段突き→中段外受け(2回)



- ・中段横払いは肩の高さになります。低くならないように注意しましょう
- ・中段突きのときに八字立ちがくずれないように注意しましょう
- ・中段突きを打つときに、足を八字立ちに戻す力を利用しましょう
- ・中段外受けを行うときにも、身体を回転する力を利用して技を極めましょう
- ・中段外受けの姿勢に注意しましょう

⑤手刀下段払い(3回)



- ・手刀下段払いは反対の上腕の中央やや上の位置から受け始めるようにしましょう
- ・掛け受けの初めの位置と混同しないように注意しましょう
- ・猫足立ちでの移動の際、重心が前足にかからないように注意しましょう
- ・猫足立ちの姿勢に注意しましょう。特に腰骨が上に向かないように股関節を曲げましょう。

⑥掛け受け



- ・掛け受けは反対側の脇から受け始めましょう。手の甲は上向きになります。
- ・反対の手は手の甲を上に向けて水月の前に引きます
- ・手首は小指側へ曲げます。手首が上向きにかえられないように注意しましょう。
- ・猫足立ちの姿勢に注意しましょう

⑦ 流し受け～踏みおろし



- ・正面から見たときに、流し受けと引手の位置がそろうようにしましょう
- ・右足を左膝の上まで上げるようにしましょう。そのとき爪先を下げず、上に反らすようにしましょう。
- ・踏みおろしの際、両拳は手の甲を上にして左脇に引くようにします。左手の甲を↓に向けないように注意しましょう
- ・踏みおろしの際の目線と姿勢に注意しましょう
- ・踏みおろしの際は八字立ちとなります。両足の間隔に注意しましょう。

⑧ 中段手刀受け



- ・八字立ちから猫足立ちに移動する際には、左足を少し引くようにします。そのままの幅で行ったり、幅を広げないように注意しましょう。
- ・引手は手の甲が下向きになります。掛け受けと混同しないように注意しましょう
- ・手刀受けの肘は伸ばしきらずに少し曲げます。その時に肘が開いて脇が開かないように注意しましょう
- ・手刀受けの軌道は直線を意識しましょう。横に回らないように注意しましょう。

⑨ 輪受け→中段拳槌→中段突き



- ・上段輪受けの間隔はおおよそ拳ひとつ分を空けます
- ・上段輪受けの肘が伸びきらないように注意しましょう
- ・中段拳槌の際、脇が開かないように注意しましょう
- ・中段拳槌の際、前屈立ちを確実にしましょう。次の動作を意識しすぎて流れないように注意しましょう
- ・中段突きの四股立ちに移る際に寄り足をします
- ・中段突きの引手に注意しましょう
- ・四股立ちの姿勢がくずれないように注意しましょう

⑩ 回し蹴り→肘当て



- ・回し蹴りを左掌に当てる際、左手が下がらないように注意しましょう。また、引手も身体から離れないように注意しましょう
- ・回し蹴りを行う際の姿勢がくずれないように注意しましょう
- ・肘当ての手の甲は上を向きます
- ・肘当ての際、左手は開手にして右肘に触れます。肘を持ったり、指が開いたりしないように注意しましょう

⑪ 双手突き



- ・両拳を引く際に、前屈立ちがくずれないように注意しましょう。また、拳を引きすぎて前に背中を向けないように注意しましょう
- ・前屈立ちから平足立ちに移る際に、後足の踵が上がらないように注意しましょう
- ・双手突きは上段突きが眉間、中段突きが水月の高さを突きます。この際に両拳が正中線からずれないように注意しましょう

⑫ 振り捨て



- ・受ける手は肘を伸ばし、手の甲を前にして反対の体側まで振るようにして払います。
- ・裏拳で下を打つような要領で腕を水平に反します
- ・立ち方は斜め方向の前屈となります
- ・足、身体の回転を利用して極めましょう